



試 食 会

わかめ会
平成 29年 6月 28日

献立: 80kcal カレー、添野菜、サラダ2種、ピクルス、デザート

献立名	材料名	数量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
	ごはん	100g	2						
80kcal カレー ルー			※		0.2		0.3	※	※ 0.5
添野菜	ブロッコリー	30						※	
ピクルス	キャベツ 酢 パルスweet	40						※	効の爪
サラダ	きゅうり 大豆 マヨネーズ ごま しょうゆ	30 10 4 少々 少々			0.2		※	※	
サラダ	アボカド きゅうり 茹で卵 塩昆布	10 20 10 1			0.2		※	※	レモン汁
デザート (人参 ゼリー)	人 参 パルスweet 寒天クック	20 2 少々						※	
計			2.0	—	0.6	—	1.0	0.6	0.8

◎合計5単位 栄養量 熱量400kcal 蛋白質13.6g 脂肪14.2g 糖質54.6g

◎1, 200kcal の方の献立です。その他の方はごはんの量を増やしましょう。

(1400kcal~1600kcal の方は 50gから100g増やしてください。)

※ 芋や豆の多いカレーは ごはんの量に注意してください。

※ 市販のカレールーには 塩分と油が多く含まれます。

※ レトルトカレーはたんぱく源が少ないです。

*人参ゼリーの作り方(10個分)

- ① 人参200g を200g のゆで汁と一緒にゆで、ミキサーにかける
- ② 水250cc に粉寒天(寒天クック)1(本)=(4g)を加え1~2分沸騰させる
- ③ ②のなかにパルスweet20gと①を入れ、混ぜ合わせ 最後にレモン汁を加えて、カップに分け、冷やす。